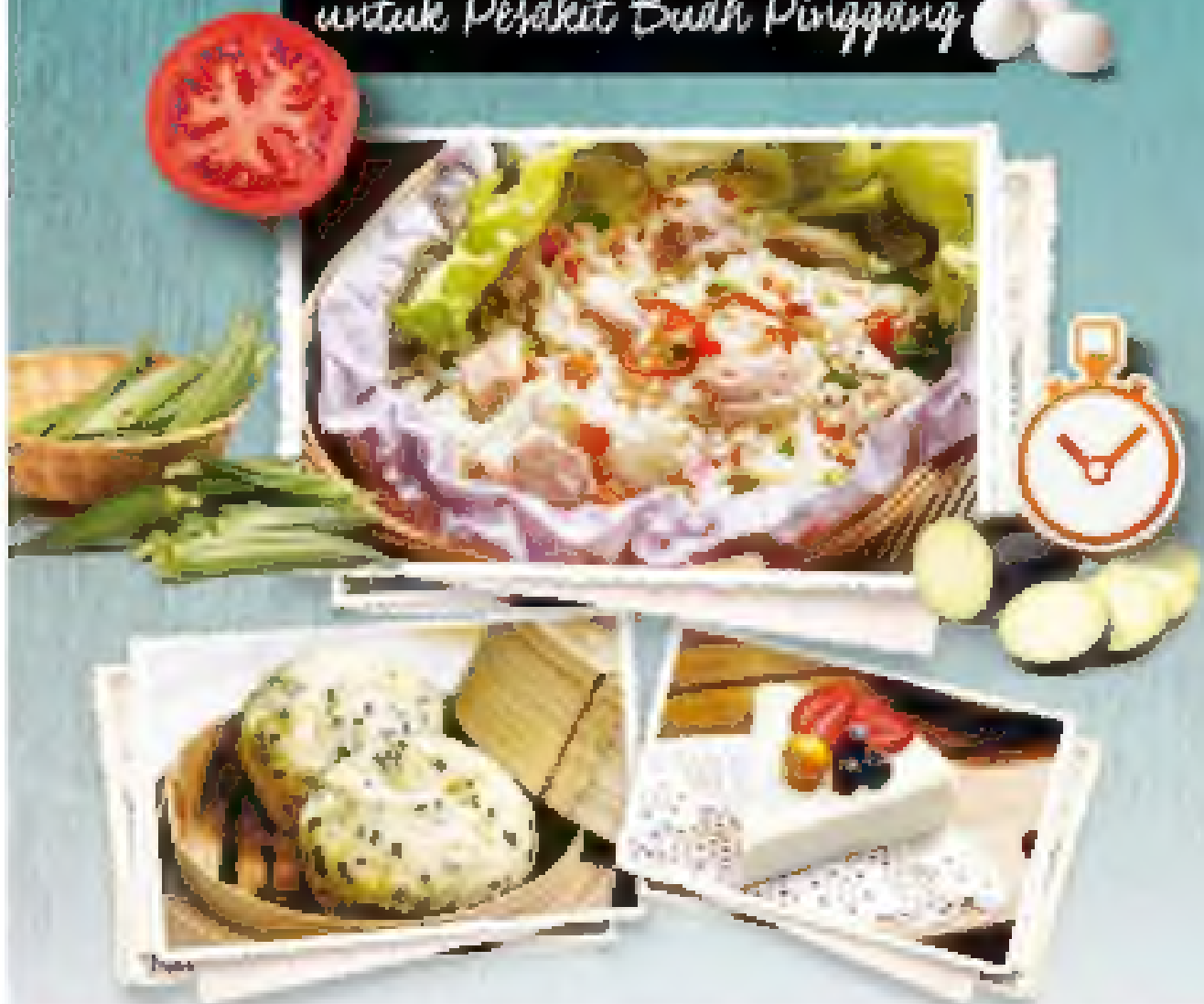


Personal Copy • Lynn Kelly

Buku Panduan Pemakanan

untuk Pesakit Buah Pinggang



“Peta panduan pemakanan yang menunjukkan kepentingan pemakanan dan pengambilan diet untuk pesakit yang belum menerima rawatan dialisis dan pesakit yang menerima rawatan dialisis.”

Pengenalan

Penyakit Buah Pinggang Kronik

Buah pinggang adalah sepasang organ yang berbentuk seperti kacang dengan setiap buah pinggang bersaiz kira-kira satu genggam. Buah pinggang terletak di bawah tulang rusuk dengan setiap satunya pada sebelah tulang belakang.

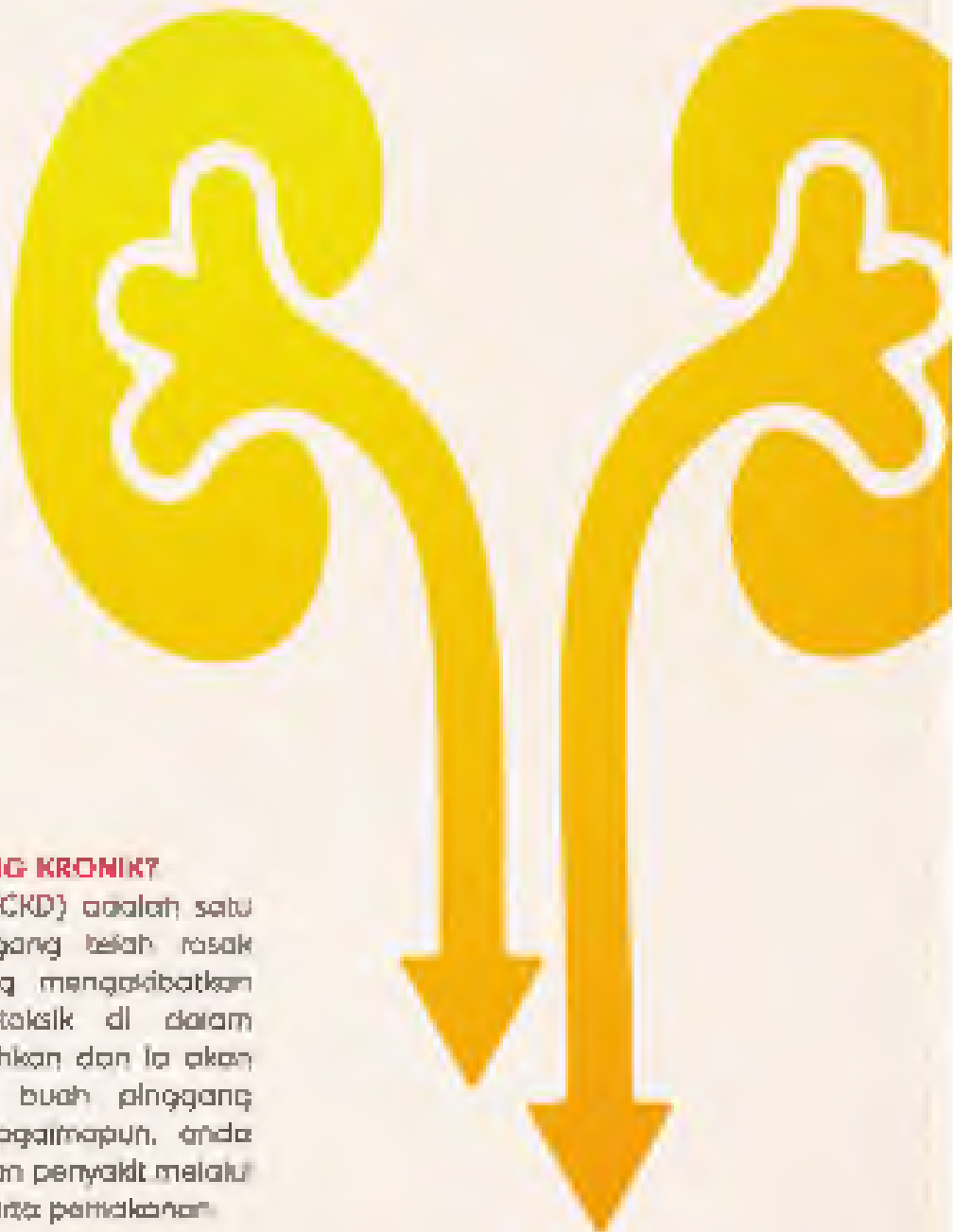


FUNGSI BUAH PINGGANG

- Untuk menyaringkan bahan buangan dan cecair yang berlebihan
- Untuk mengawal tekanan darah
- Membantu dalam proses pembentukan sel darah merah
- Membenarkan badan anda menggunakan kalsium
- Menstabilkan aras natrium, aras kalium dan kandungan asid dalam badan

APA ITU PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK?

Penyakit buah pinggang kronik (CKD) adalah satu keadaan di mana buah pinggang telah rosak atau kehilangan fungsinya yang mengakibatkan pengumpulan sisa buangan toksik di dalam darah. CKD tidak boleh disembuhkan dan ia akan berkembang menjadi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD). Walaubagaimapun, anda boleh melambatkan perkembangan penyakit melalui perubahan dari segi cara hidup serta pemakanan.



TAHUKAH ANDA

Terdapat 1 kes penyakit buah pinggang baru pada setiap 5 jam

Peringkat Penyakit Buah Pinggang Kronik

Memahami Kadar Penapisan Glomerular (GFR)...

Fungsi buah pinggang dapat dianggarkan melalui ujian kadar penapisan glomerular (GFR). GFR memberikan gambaran sejauh mana buah pinggang anda berfungsi untuk menyingkirkan sisa buangan dalam darah. Secara umumnya, bacaan GFR yang rendah daripada 60 selama 3 bulan atau lebih ditakrifkan sebagai CKD.

	Peringkat	Bacaan GFR	Penerangan tentang fungsi buah pinggang
Kurang Serius	1	≥ 90	Normal
	2	60-89	Kerosakan ringan
	3	30-59	Kerosakan sederhana
	4	15-29	Kerosakan serius
Lebih Serius	5	<15	Kegagalan buah pinggang

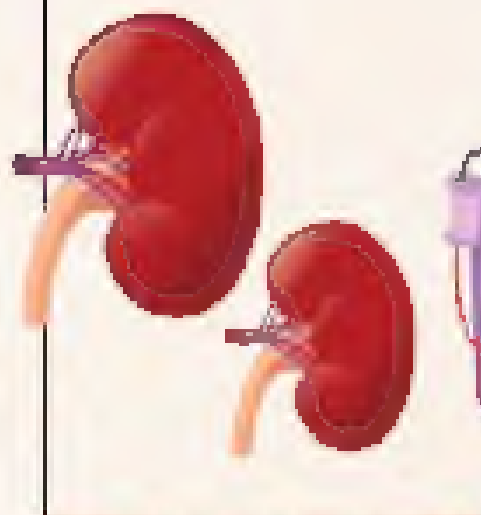


TANDA-TANDA

- Perubahan warna air kencing
- Kehadiran darah dalam air kencing
- Loya dan muntah
- Tangan dan pergelangan kaki bengkak
- Lesu
- Rasa logam pada mulut
- Bengkak pada sekitar mata
- Gatal seluruh badan
- Gangguan tidur
- Tekanan darah tinggi
- Hilang selera makan



Pilihan Rawatan ESRD

Tiada PENAWAR untuk kegagalan buah pinggang. Pesakit yang menghadapi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD) perlu menjalani salah satu kaedah rawatan seperti yang diperlihatkan di bawah:

		
PEMINDAHAN BUAH PINGGANG	HEMODIALISIS (HD)	PERITONEAL DIALISIS (PD)
<p>Buah pinggang yang ditailor dapat menggantikan hampir semua fungsi buah pinggang yang telah rosak.</p>	<p>Sisa metabolik dan toksin dalam darah disingkirkan dengan mesin dialisis dan 'darah bersih' akan dialir kembali ke badan.</p>	<p>Benda asing di sekitar seluruh darah dalam ruang abdomen akan disingkirkan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Melibatkan satu pembedahan yang memindahkan buah pinggang daripada pesakit kepada pesakit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sambungkan satu tube yang daripada lengan (angin ke mesin dialisis dengan satu tube • dijalankan sebanyak 3 kali seminggu • Setiap sesi mengambil masa 3 hingga 5 jam 	<ul style="list-style-type: none"> • Satu tube dimasukkan ke dalam ruang abdomen (ruang peritoneal) antara kapal. Cerek dialisis akan dimasukkan secara berkala untuk menyingkirkan bahan toksik daripada badan. • dijalankan sebanyak 4 kali sehari, setiap pertukaran mengambil masa 30 minit atau dijalankan selama 24 jam secara berterusan dalam sehari. • Boleh dijalankan di mana-mana sahaja.

Pengenalan

Diet Penyakit Buah Pinggang

Penjagaan pemakanan memainkan peranan penting dalam rawatan penyakit buah pinggang kerana ia boleh melambatkan perkembangan kegagalan buah pinggang dan meningkatkan jangka penyakit untuk pesakit dialisis.

Mengapakah Penjagaan Pemakanan adalah Penting?

Penjagaan pemakanan adalah penting untuk pesakit yang mengalami kerosakan fungsi pinggang. Cara pemakanan yang sihat dapat melindungi anda untuk:

- Memenuhi keperluan zat supaya anda tidak mengalami masalah malnutrisi
- Mengelakkan cecair berlebihan berkumpul dalam badan
- Mengawal pengumpulan bahan buangan seperti urea dalam badan
- Mengurangkan kandungan kalium dalam darah
- Mengelakkan penyakit tulang
- Mempertahankan berat badan yang sihat dan mengurangkan rasa mual
- Mengawal gula darah jika anda menghidapi penyakit diabetes
- Mengawal tekanan darah



Penjagaan Pemakanan Sebelum Menerima Rawatan Dialisis & Dialisis

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Hemodialisis	Peritoneal Dialisis
Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi
Hadkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein
Hadkan pengambilan kalium	Hadkan pengambilan kalium	Tingkatkan pengambilan kalium
Hadkan pengambilan fosfat	Hadkan pengambilan fosfat	Hadkan pengambilan fosfat
Hadkan pengumpulan garam	Hadkan pengumpulan garam	Hadkan pengumpulan garam
	Hadkan pengambilan serat	Hadkan pengambilan serat



TENAGA

Mengapakah jumlah tenaga yang mencukupi diperlukan?

- Untuk mengekalkan status pemakanan
- Untuk mengelakkan penurunan berat badan yang tidak dirancang

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

Dialisis

Cadangan Keperluan Tenaga Sehari-hari:
25-35 kcal/kg berat badan

Contoh: Seorang yang mempunyai berat badan 60kg, $25\text{kcal} \times 60\text{kg} = 1500\text{kcal/hari}$

Cadangan keperluan tenaga anda: _____ kcal/hari

Jika anda menjalani rawatan PD, kurangkan pengambilan tenaga daripada sumber karbohidrat.

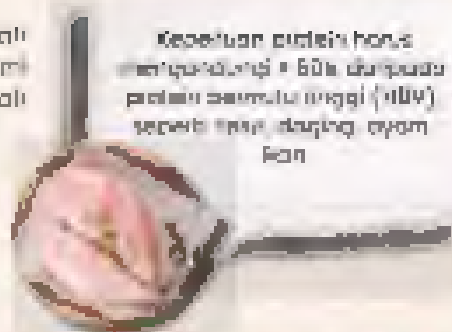
PROTEIN

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat menapisar sisa buangan protein seperti urea daripada badan atau mengalami kandungan protein terlalu dalam di dalam yang mengakibatkan air kencing berbau.

Keperluan protein harus mengandungi 50% daripada protein semulajadi tinggi (HDP) seperti telur, daging, ayam, ikan.

Fungsi Protein

- Penting untuk membina, memperbaiki dan mengekalkan tisu badan
- Mengaktifkan sistem pertahanan badan untuk melawan jangkitan.



Sebelum menerima rawatan dialisis	Dialisis
<p>Memerlukan protein yang KURANG untuk menurunkan risiko pendudukan sisa buangan protein yang berlebihan di dalam badan.</p> <p>Cadangan keperluan Protein Sehari-hari: 0.6 – 0.8g/kg berat badan</p> <p>(15 = Sekeping yang memuatkan berat badan 45kg) $0.6 \times 50\text{kg} = 30\text{g}$ $0.8 \times 50\text{kg} = 40\text{g}$ $30-40\text{g/hari}$</p> <p>Cadangan keperluan protein anda _____g/hari</p>	<p>Memerlukan protein yang LEBIH untuk menampung kehilangan protein melalui dialisis.</p> <p>Cadangan keperluan Protein Sehari-hari: 1.2 – 1.3g/kg berat badan</p> <p>(15 = Sekeping yang memuatkan berat badan 45kg) $1.2 \times 50\text{kg} = 60\text{g}$ $1.3 \times 50\text{kg} = 65\text{g}$ $60-65\text{g/hari}$</p> <p>Cadangan keperluan protein anda _____g/hari</p>

KALSIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, kalsium akan berkumpul di dalam darah. Paras kalsium yang tinggi dalam darah akan menyebabkan kesemutan otot, denyutan jantung yang tidak normal atau mengakibatkan kerosakan tulang.

Fungsi Kalsium

- Menaga keseimbangan asid dalam badan
- Mengekalkan denyutan jantung yang stabil
- Membantu dalam pemindahan masuk darah dan pengeluaran otot

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialysis
<p>TIDAK ADA PENGAMBIHAN Kalsium jika paras kalsium dalam darah adalah tinggi.</p>	<p>Cadangan Keperluan Kalsium Sehari-hari: 2000mg</p>

Cadangan untuk mencegah penyakit ginjal.

Makan cadangan jenis sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari.



Cadangan Untuk Mengawal Paras

- ELAKKAN makanan yang mengandungi Tinggi kalsium. Pilihlah makanan yang mengandungi kandungan kalsium yang rendah atau sederhana.
- Rencanakan sayur-sayuran dalam kuali air yang banyak dan buanglah air tersebut untuk mengurangkan kandungan kalsium dalam sayur.
- Pindahkan sayur-sayuran ke dalam kuali air yang banyak sebelum mendidih untuk mengeluarkan kalsium berlebihan dari sayur.
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam jumlah yang banyak.
- Mengawal pengambilan makanan yang rendah kalsium.

FOSFAT

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, fosforus akan berkumpul di dalam darah dan menyebabkan kalsium ditarik keluar daripada tulang. Akibatnya, tulang akan menjadi lemah dan rapuh. Rawatan ini boleh mendorongkan masalah kesihatan lain seperti sakit otot dan penyakit tulang.

Fungsi Fosfat

- Penting dalam pembentukan tulang
- Diperlukan bersama dengan kalsium untuk mempertahankan kesihatan tulang
- Sebagai penimbun yang digunakan oleh buah pinggang untuk menyimpan asid dalam badan.

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialysis
Cadangan Kebutuhan Fosforus Sehari-hari 800 - 1000mg	

NATRIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, kemampuan buah pinggang untuk mengeluarkan natrium akan merosot. Paras natrium yang tinggi mengakibatkan pembendungan air di dalam badan dan seterusnya meningkatkan tekanan darah, mengakibatkan edema (bengkak) serta menyebabkan pesakit CKD berasa dahaga lalu mempengaruhi pengawalan pengambilan air.



Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialysis
Cadangan Kebutuhan Natrium Sehari-hari 2000mg	

PENGAMBILAN CECAIR

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat menghasilkan air kencing yang sebanyak seperti dulu, maka cecair berlebihan akan berkumpul dalam badan, ini akan mengakibatkan pembendungan air di dalam badan.

Tanda Pembendungan Air Dalam Badan

- Bengkak pada kaki, tangan dan muka
- Sesak nafas
- Tekanan darah meningkat



Mata Penting: Jangan hadkan pengambilan air secara berlebihan kerana ini akan mengganggu fungsi buah pinggang

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Hemodialisis	Peritoneal Dialisis
Terdapat had pengambilan dengan penghasilan kuantiti air kencing yang normal Kuantiti air kencing yang normal: 800 - 2000ml	Cadangan Kebutuhan Cecair Sehari-hari: 800 - 1000ml + kuantiti air kencing	Kuantiti air kencing + kadar penyerapan pengeluaran cecair (UF)

Cadangan Untuk Mengawal Pengambilan

- Lambatkan makan yang kering dengan menhirup air sejuk, makan gula-gula dan berketumut
- Hadkan makanan masin untuk mengurangkan rasa dahaga
- Minum dengan cawan yang kecil
- Sukat dan catitkan jumlah air yang boleh diminum untuk sepanjang hari

Cadangan Untuk Mengawal Paras Fosfat

- Hadkan makanan tinggi fosfat seperti daging terproses, susu dan produk tenusu
- Batikan makanan tinggi fosfat seperti ais krim, biskut kering dan kacang
- Mengawal pengapuan fosfat dengan hidangan utama dan snek. Pengapuan fosfat akan mengawal fosforus dalam urin dan mengurangkan daripada badan melalui urin

Cadangan Untuk Mengawal Paras Natrium

- Hadkan makanan segera, hidangan pengamiran, makanan terproses (contohnya sosaj, ham, mee segera)
- Gunakan bahan ramuan, herba dan perisa Rawatan Dialisis tanpa natrium sebagai pengganti garam
- Biskut sayur, kacang, daging dan ikan dalam tin dengan air
- Batikan makan Cadangan Kebutuhan Natrium Sehari-hari
- Pilih produk yang berlabel "Sangat Rendah Natrium" (HCS) yang disahkan oleh Health Protection Board

Senarai Makanan



PROTEIN

Protein bermutu tinggi (HBV) mengandungi amino asid perlu dalam nisbah yang serupa dengan protein yang diperlukan oleh badan manusia dan ia biasanya diperolehi daripada sumber haiwan.

Ama Paking ialah campuran (ING) YANG SISA! dan QUANTID YANG BETULI adalah seragam untuk untuk paket C&C mengantikan kandungan.

Sumber	Protein Bermutu Tinggi
Makanan Berasaskan Haiwan	<ul style="list-style-type: none"> Daging Ayam Ikan Putih telur
Produk Tenusu	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Susu Kaju
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> Sumber soya (contohnya tahu)

Protein bermutu rendah adalah sejenis protein yang kekurangan satu atau lebih Amino Asid Perlu dan ia biasanya diperolehi daripada sumber tumbuhan.

Sumber	Protein Bermutu Rendah
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> Kacang Biji Kacang Biji-bijian Sayur-sayuran

KALIUM

Sumber	Rendah ($< 100\text{mg}$)	Sederhana ($100\text{mg} - 350\text{mg}$)	Tinggi ($> 350\text{mg}$)
Sayur-sayuran * 100g (3.5 oz) masak * 100g (3.5 oz) mentah * 100g (3.5 oz) mentah (dengan minyak)	<ul style="list-style-type: none"> • Asparagus • Babi • Berong • Uda banggala • Bimbas • Kangkung bunda • Sayur selubuku • Peman buu • Kangkung • Daun salad • Kangkung panjang • Bayam • Kangkung pis hiau • Daun bawang • Tempeh • Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Asparagus • Labak merah • Bunga kembang • Daun salad • Cili • Kacang hijau • Daun kacang • Kangkung bunda • Lelek (Tas-tan) • Lentil (Dor) • Kangkung pea • Labak kuning • Snow peas • Jengung • Tomato 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebung • Kangkung • Biji • Brokoli • Kangkung kaku • Kpi Jan • Kangkung • Akar kacang • Gandawan • Kangkung panjang • Ubi kentang • Kumbat laut • Bayam • Ubi kawat • Serbuk kacang hijau • Ubi keladi



Sumber	Rendah ($< 150\text{mg}$)	Sederhana ($150\text{mg} - 250\text{mg}$)	Tinggi ($> 250\text{mg}$)
Buah-buahan	<ul style="list-style-type: none"> • Epat (pisang) • Biji (pisang) • Buah cendek (pisang) • Kacang (pisang) • Buah naga (pisang) • Durian (pisang) • Anggur (pisang) • Jambu batu (pisang) • Jambu (pisang) • Limau (pisang) • Lengkas (pisang) • Manggis (pisang) • Pear (pisang) • Nanas (pisang) • Semangka/Pembuka (pisang) 	<ul style="list-style-type: none"> • Buah cili (pisang) • Cili (pisang) • Durian (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Cili (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) • Biji (pisang) 	<ul style="list-style-type: none"> • Apple (pisang) • Buah avokad (pisang) • Pisang (pisang) • Buah naga (pisang) • Kacang (pisang) • Buah kacang (pisang) • Figs (pisang) • Tembakau (pisang) • Kacang (pisang) • Kacang (pisang) • Manggis (pisang) • Buah kelapa (pisang) • Pisang (pisang) • Rodin (pisang) • Durian Belanda (pisang)



FOSFAT

Sumber	Rendah	Tinggi
Sayur-sayuran & Buah-buahan	Semua sayur-sayuran dan buah-buahan segar adalah rendah kandungan fosfat	
Daging, Kacang & Kekacang	<ul style="list-style-type: none"> • Putih telur • Ikan • Daging • Ayam 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua jenis kerang-kerang (contoh: udang, kepang) • Sardin • Ikan jala • Daging dalaman (hati, usus) • Sup ayam (terdapat tulang) (contoh: ayam dan tulang) • Produk kekacang (contoh: semua jenis kacang, bijirin, sup kacang)
Produk tenusu	<ul style="list-style-type: none"> • Keju rendah lemak • Susu beras • Sherbet atau loli ais (perasa) • Keju buahan rendah • Puding atau kastard yang diperbuat daripada krim bukan tenusu • Sup krim yang diperbuat daripada air 	<ul style="list-style-type: none"> • Keju • Keju kental (contoh: cheddar) • Krim • Asam • Susu • Puding • Susu berkrim yang diperbuat daripada susu • Yoghurt 
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> • Minuman berperisa buahan Cold • Air soda rendah • Susu beras, tanpa diperkayakan dengan nutrien tambahan • Keju buahan rendah (jenis krim yang mempunyai sedikit 'phos' dalam senarai bahan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ais • Bu • Minuman alkohol • Kaka • Minuman Cold bermineral (gatal) • Minuman malt
Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> • Biskut, biskut biskut, biskut beras, atau biskut jagung (cornflakes) • Roti putih (white bread) • Biskut putih • Pasta • Biskut jagung (cornflakes) rendah lemak/rendah lemak • Mocha • Jam atau selai • Gula-gula keras, biskut/biskut biskut atau jelly beans 	<ul style="list-style-type: none"> • Biskut biskut • Yis ais (cream yeast) • Kacang • Biskut • Gula-gandum (wheat flour) • Produk biskut penuh seperti biskut, biskut, roti dan pasta (malt pasta) • Kacang • Minuman kacang • Bar coklat

NATRIUM

Sumber

Rendah Natrium

Tinggi Natrium

Sayur-sayuran & Buah-buahan

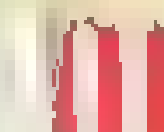
- Sayur-sayuran segar
- Buah-buahan segar
- Sayur-sayuran beku/bekukan tanpa saus
- Sayur-sayuran dalam air yang rendah natrium (misalnya brokoli, gandum)
- Jus sayur-sayuran rendah natrium
- Buah-buahan beku/bekukan tanpa gula
- Buah-buahan kalengan tanpa garam atau gula

- Sayur-sayuran dalam tin seperti buah tomat, asin dan kentang



Roti, Bijirin dan Gandum

- Nasi atau pasta
- Beras jagung tanpa garam



- Mie segera
- Makanan sedap dengan 'BETTER'®
- Ramie segera

Daging, Kacang & Kekacang

- Daging tanpa lemak atau lemak rendah
- Daging ayam tanpa kulit, tanpa lemak
- Daging lembu/daging kambing tanpa lemak
- Kacang-kacang dan bijirin tanpa garam
- Ikan segar tanpa garam (ikan)
- Kacang dalam tin rendah natrium
- Telur



- Sosis
- Daging ikan
- Daging dalam tin seperti daging lembu, daging lembu asap dalam tin
- Ikan kering
- Kacang-kacang bijirin dengan
- Kacang-kacang tin

Produk Tenusu

- Kiri rendah natrium/natrium diturunkan

- Kiri



Sos, Minyak dan Bahan Perasa

- Makanan dan minuman yang tidak mengandungi garam
- Minyak sayur-sayuran seperti kanola, zaitun, kacang tanah atau buncis
- Mayonis, sos salad tanpa garam rendah natrium
- Sos kacang, sedikit natrium
- Sisa rempah halus
- Sos buncis rendah natrium
- Cuka

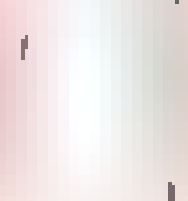
- Mayonis dan mayonis
- Mayonis dan sos salad
- Sos kacang
- Srik
- Sos ayam
- Sos tomato
- Sos ikan
- Sos ikan
- Bahan perisa



Bahan perasa

- Rempah-rempah dan bahan perisa tanpa garam
- Sayur-sayuran dalam tin seperti bawang putih, bawang merah dan kudu
- Rempah-rempah

- Rempah



Kawalan Porsi Makanan

Pilih makanan yang sesuai untuk pencapaian bucu pinggang adalah langkah pertama yang wajar, tetapi masalah akan timbul jika makan berlebihan. Maka, kawalan porsi makanan adalah sangat penting.

Mengapakah Kawalan Porsi Makanan Adalah Penting?

Adalah bucu pinggang anda gagal berfungsi, ia tidak dapat menyebarkan bahan buangan dengan dengan dengan yang betul.

Adalah anda makan berlebihan, bahan buangan dan lemak berlebihan akan berkumpul di dalam badan lalu menyebabkan penyakit jantung, penyakit tulang, serta masalah kesihatan yang lain. Sekiranya dengan itu, ia akan memperlahankan perkembangan kesihatan bucu pinggang.

Cadangan Untuk Kawalan Porsi Makanan

- Memahami porsi/porsi makanan
- Sukat dan timbang kuantiti makanan,
- Jangan melongkai waktu makan
- Makan secara perlahan, dan berhenti makan apabila anda telah kenyang.
- Jangan makan semasa menjalankan aktiviti lain seperti menonton televisyen atau memandu.
- Jangan habiskan makanan (kukuh) sekali-gus. Adukannya kepada beberapa porsi yang kecil.
- Semak Maklumat Pemakanan pada label makanan untuk mengetahui porsi makanan sebenar.
- Menyedut beberapa hidangan anda yang disayangi dan pilih perisa/pemakanan (pilihan).



Ukuran Rumah Tangga

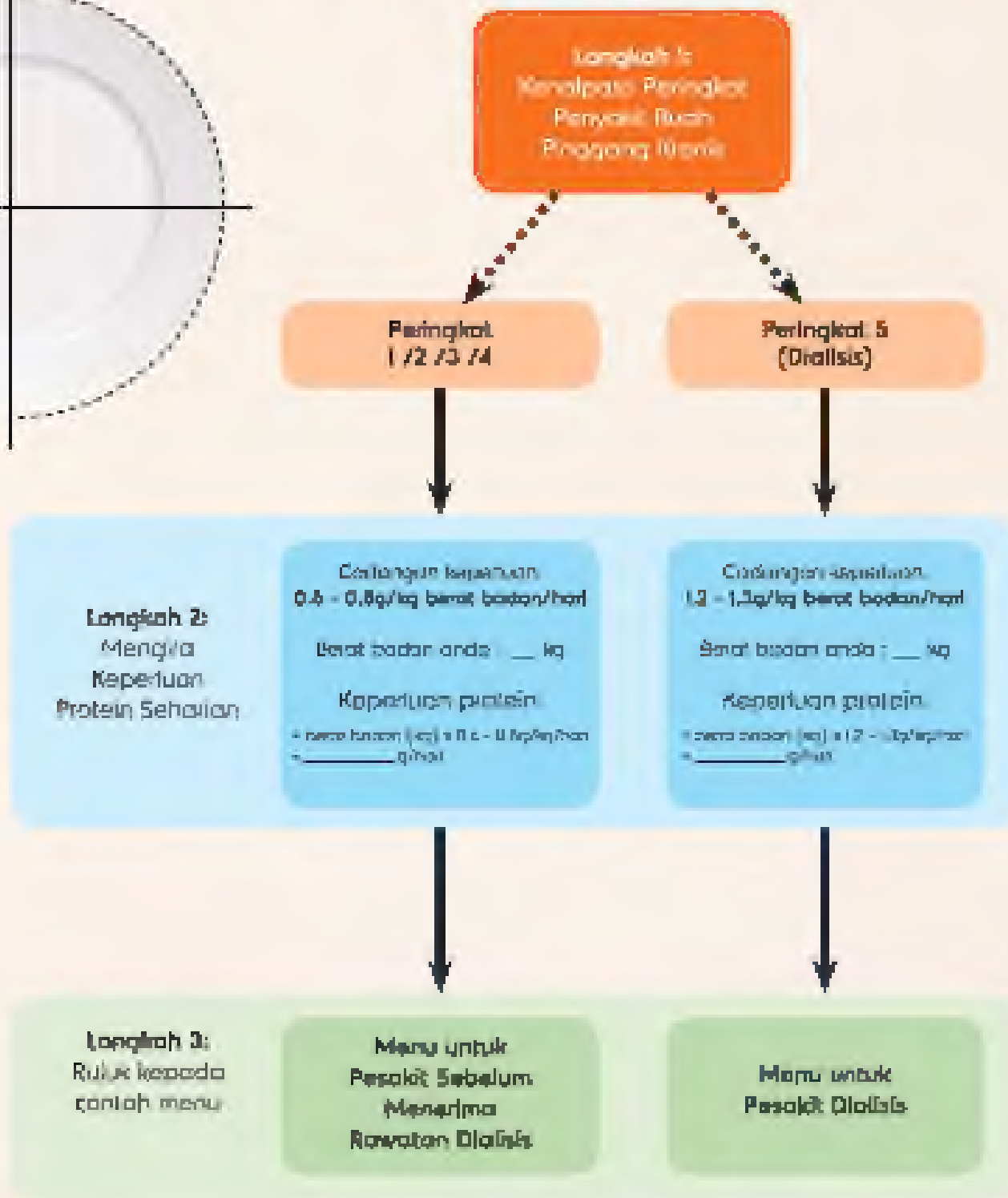
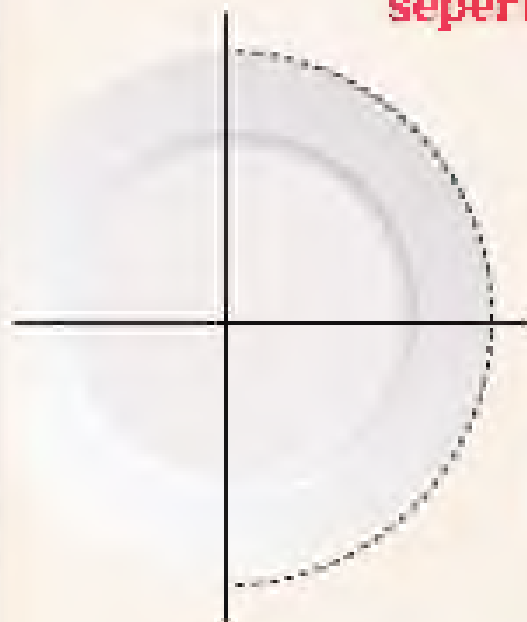
		Sudu Teh	Sudu Makan	Cawan	Mililitar (ml)
1/2 sudu teh	=	1/2	-	-	1.25
1/4 sudu teh	=	1/4	-	-	2.5
1 sudu teh	=	1	1/2	-	5
1/4 sudu makan	=	1/4	1/4	-	1.75
1/2 sudu makan	=	1/2	1/2	-	7.5
1 sudu makan	=	1	1	1/4	15
1 cawan	=	12	4	1/4	80
1/2 cawan	=	24	8	1/2	200
1 cawan	=	48	16	1	240

Sekutan	Sekutan Berukuran
1 cubit	1/2 sudu teh atau kurang

Cadangan Menu Untuk Pesakit Buah Pinggang

Tidak pasti apakah anda boleh makan? Tidak tahu bagaimanakah untuk merancang menu seharian anda dengan menggunakan buku ini?


























Jangan risau! Ikutilah langkah-langkah seperti yang ditunjukkan di bawah!



Rancangan Menu

Kod Resipi

-  Sarapan
  Daging (Sebelum menerima rawatan dialisis)
  Daging (Setelah)
  Sayur-sayuran
 Hidangan Semangkek (5-alat) menerima rawatan dialisis
  Hidangan Semangkek (Dialisis)
  Snek Tinggi Protein

	Menu Sebelum Menerima Rawatan Dialisis		Menu Pemuliharaan		Menu Setelah Menerima Rawatan Dialisis	
	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein
Sarapan		4 - 10g		8 - 10g		4 - 10g
Makan Tengah Hari	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~15g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g
Makan Malam	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~15g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g	 *  1 mangkuk Nasi/Mee (200g) ATAU 	~20g
Snek	2 hidangan buah rendah Kalium	~1g	  2 hidangan buah rendah Kalium	8 - 11g	  2 hidangan buah tinggi Kalium	8 - 11g

*Pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran yang sesuai berdasarkan pakar dietiti dalam dietiti anda.

Contoh Menu

	Menu Dietetik Makanan Berenergi Rendah		Menu Dietetik	
	Luncheon Sesuai yang mempunyai berat badan 50kg Diet 1.50kg = 30g Diet 1.00kg = 40g Kebutuhan: 30-40g/hari		Luncheon Sesuai yang mempunyai berat badan 50kg Diet 1.50kg = 30g Diet 1.00kg = 40g Kebutuhan: 30-40g/hari	
	Pilihan Recept	Protein	Pilihan Recept	Protein
Sarapan	Lempeng Ekor dengan Kayu Manis	9.5g	Rot Bakar Pandan	10.8g
Makan Tengah hari	Kepak Ayam & Labak Merah Babus	10.7g	Nasi Putih	14.3g
	Kangkang Goreng dengan Gai	2.5g	Kari Kangkar Gendak	3.0g
	1 mangkuk nasi	~3.0g	1 mangkuk nasi	~3.0g
Makan Malam	Nasi Goreng	14.8g	Nasi Ayam Perak Terang	20.7g
Snack	2 hidangan buah rendah kalori	~1.0g	Puding Rot	11.0g
			2 hidangan buah rendah kalori	~1.0g
Jumlah Protein		~41.1g	Jumlah Protein	~63.1g

*Nilai tenaga dan protein makanan untuk merancang diet berdasarkan nilai yang terkandung dalam setiap gram atau hidangan berdasarkan kadar kalori dalam diet yang direka.